

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 3 «Орленок»
г. Волжска Республики Марий Эл**

Необходимо знать, какие эмоции могут возникнуть у ребенка в адаптационный период, чтобы нейтрализовать негативные и усилить позитивные. Как правило, из негативных ярче всего выражены страх, гнев, обида. Положительные – радость от познания нового, удовольствие от общения, удовлетворение чувством самостоятельности.

В первое время лучше, если ребенок будет находиться в детском саду не более двух часов в день, постепенно пребывание в группе увеличивают. Обязательно говорите малышу, когда вернетесь, чтобы он не чувствовал себя покинутым и одиноким. Придумайте вместе занятие до вашего возвращения. Смех – лучшее лекарство от стресса. Пошутите перед уходом, чтобы расставание, пусть и всего на несколько часов, произошло на позитивной волне. Не позволяйте «расчувствоваться» себе: смех заразителен, а плач заразителен вдвойне. Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро. Обязательно переживайте вместе этот новый для вас период. Интересуйтесь, каким был у него день, что интересного случилось в группе, что он узнал нового, во что играл, с кем познакомился. Хвалите за успехи и помогите советом, если у малыша возникли трудности. Можете рассказать, как прошел день у вас в его отсутствие. Ребенок будет чувствовать поддержку и знать, что он не предоставлен самому себе и от него не отказались. Не забывайте подчеркивать, что теперь он стал взрослым и самостоятельным, каждый день ходит в сад так же, как мама с папой ходят на работу.

На *заключительном этапе* ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился.



Рекомендации для родителей



Педагог-психолог: Герасимова Е.Н.

2021 г.

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот – вялость и апатия. И это далеко не полный список внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы. Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период. Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником.

Трудности адаптационного периода

Полная детская дезадаптация наблюдается достаточно редко, по статистике, лишь в одном случае из ста. Тем не менее, в той или иной степени, адаптационным трудностям подвержены все дети, как дошкольного возраста, так и более взрослые. Даже у взрослого человека с устоявшейся психикой внезапная смена привычного ритма жизни может вызвать серьезный стресс, не говоря уже о слабом и незащищенном ребенке. В первую очередь, трудности в адаптации связаны с отрывом от родителей. Порой ребенку кажется, что его больше никто не любит, все от него отказались.

Нарушение устоявшегося ритма жизни, привычных моделей поведения. Если же ребенок до этого еще ни разу не испытывал самостоятельности или взаимодействия со сверстниками, то новой модели поведения у него попросту нет, и он не знает, как себя вести в новых для него обстоятельствах. Отсюда возможны конфликты как с воспитателями, так и другими детьми.

Самыми распространенными причинами, по которым дети отказываются посещать дошкольное учреждение, это страхи и повышенная эмоциональность. **Рассмотрим их.**

- Избыток впечатлений или повышенная эмоциональность ребенка. Еще не до конца сформировавшаяся детская психика бывает неспособна справиться со шквалом новых эмоций и ощущений, которые обрушиваются на малыша с самых первых дней пребывания на новом месте. Часто это пугает ребенка и не дает ему адекватно оценить действительность.

- Страх перед неизвестностью. Маленький человек растерян, он не знает, что его ожидает в дальнейшем. Новый распорядок дня, новые люди, к которым он не привык.

- Особенно тяжело адаптация происходит у тех детей, которые до детского сада практически постоянно воспитывались в семье. Дома гораздо снижен порог запретов, а в детском саду новые и новые «нельзя» окружают его со всех сторон.

- Строгость воспитателей часто резко контрастирует с доброжелательностью родителей, что нарушает прежние поведенческие модели ребенка. К тому же теперь многие вещи ему приходится выполнять самостоятельно, поэтому очень важно приучать к выполнению хотя бы элементарных действий по самообслуживанию с самого раннего возраста.

Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду

Период адаптации большинство психологов разделяет на **три этапа: подготовительный, основной и заключительный.** Во время *подготовительного этапа* расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри.

Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой. Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду.

Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома.